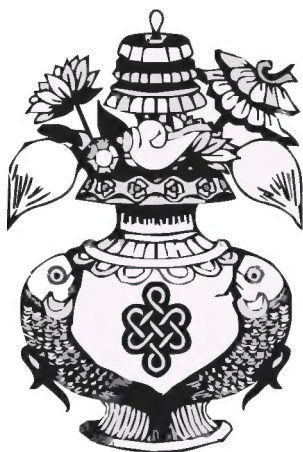


भावनाका प्रतिबिम्बहरु



अधिवक्ता सुरेश ताम्राकार

भावनाका प्रतिबिम्बहरु

कृति	:	भावनाका प्रतिबिम्बहरु
रचनाकार	:	सुरेश ताम्राकार
प्रकाशिका	:	चण्डेश्वरी ताम्राकार
प्रकाशन प्रति	:	१०००
सर्वाधिकार	:	रचनाकारमा
संस्करण	:	प्रथम
भाषा सम्पादन	:	रामहरि दाहाल
सहयोगीहरु	:	लक्ष्मण मातंछे, कृष्ण कुमार के.सी.
प्रकाशन मिति	:	२०७२
कम्प्युटर	:	लिजा पसछें
मुद्रण	:	न्यू पनौती प्रिन्टिङ्ग प्रेस
मूल्य	:	रु. ५०१-

सभक्ति समर्पण



स्व. पिता सन्तकुमार ताम्राकार



स्व. माता राधा ताम्राकार



स्व. ससुरा श्यामकृष्ण मुनाकर्मी

सुरेश ताम्राकारको साहित्यिक मगललाई शुभकामना र

श्री सुरेश ताम्राकार शिक्षा क्षेत्रमा पनौतीमा कार्यरत रहनुभएका एकजना बौद्धिक व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । विहान उठेदेखि साँझ वेलुकासम्म क्याम्पस, उ.मा.वि हुँदै माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरूलाई सिकाउँदै, पढाउँदै सम्झाउँदै बुझाउँदै रहने एकजना गुरु हुनुहुन्छ । कानूनका ज्ञाता अर्थात् अधिवक्ताको लाइसेन्स भएर पनि वकालत र सँगसँगै शिक्षा क्षेत्रमा रमाइरहने त्यहाँ नै आफूलाई हराइरहने सुरेश ताम्राकार एकजना शैक्षिक हस्तीको रूपमा आफूलाई चिनाइरहनु भएको व्यक्ति हुनुहुन्छ । आज वहाँ “भावनाका प्रतिविम्बहरू” नामक कविताको सँगालो लिएर साहित्यको संसारमा रमाउन पाइला चाल्न शुरु गर्नुभएकोमा खुशी लागेको छ ।

कविताको रस र कविताकै स्वाद मन पराउनु थाल्नुभएका सुरेश ताम्राकार जसले सानासाना विद्यार्थी नानीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको अतिरिक्त आफ्नो कविताको माध्यमबाट समेत सम्झाउँदै लेख्नुहुन्छ -

“हातमा कलम बोकेको नानी
भोलामा किताब भिरेको सानी
अगाडि बढ्नु छ
राष्ट्रसेवा गर्नु छ ।”

अहिले सानी तर ठूलो भएपछि आफ्नो कामको साथै राष्ट्रसेवा गर्दै अगाडि बढ्नु छ, बिर्सिएला भन्दै सम्झाउनुहुन्छ ।

त्यसो त हिजो आज धेरै युवा युवती मात्र होइन प्रौढावस्थामा समेत र सरकारी जागिरमा ठूलै पदमा रहेका कर्मचारीहरू समेत अमेरिका, युरोप र अस्ट्रेलिया विदेशमै बस्न जान मन गर्नेहरूप्रति उनको कृषि मन यसरी बोल्न थाल्छ-

“किन खोज्छ यो मन
परदेश जानलाई
किन रोज्छ यो मन
पराधिन हुनुलाई”

यसरी मानिसहरूमा आइरहेको विचलित मानसिकतालाई व्यक्त गर्नुहुन्छ । त्यस्तैगरि आज सबै मानिसहरू आफूले लाभ पाउन सक्दा खुशी हुन्छन् परिणाम जे होस् । सेवा सहयोग र सत्यताभन्दा आफू केन्द्रित काममै खुशी हुने अवस्थालाई यसरी व्यक्त गर्नुहुन्छ -

“पुजारी भेटीमा खुशी
नेता भोट पाए खुशी
वकिल मुद्दा अल्झाउँदा खुशी
डाक्टर अप्रेशन गर्दा खुशी”

२०६२-६३ को जन आन्दोलनपछि सबै नेताहरूले नयाँ नेपाल बनाउँछौ
भन्थे / नयाँ नेपाल भन्दा भन्दै नेपाल त भन्नुहुन्छ-

“रिसराग बेमेल भगडालु समाज भो
माया स्नेह आपसी सम्बन्ध कहाँ लुकाउनु भो
अपराध बलात्कार हिसां पाप बढिरहने भो
अशान्ति लुट भ्रष्टचार सधैं रहने भो”

बालक, विद्यार्थी देखि पारिवारिक, राजनितिक, सामाजिक, प्राकृतिक र
त्यहि विविध विषयहरूमा कविता रचना गरि आफूलाई एकजना नवोदित कविको
रूपमा उभ्याउनुभएको छ । त्यसो त समाजमा कवि भएर जीवन बाँच्न कठिन छ
। काठमाडौं र मोफसलका ठूला शहर बजारमा साहित्यिक पुस्तकहरू किनेर
पढ्ने धेरै थोरै साहित्य प्रेमीहरूको संख्या होला त्यो पनि ख्याती प्राप्त
साहित्यकारहरूको तर यता गाँउ घर तिर निशुल्क पुस्तक बाँड्दा समेत
नपढ्नेहरू अझै धेरै छन् । त्यसो हुदाँ हुदै पनि साहित्यमा मन दिइ सुरेश
ताम्राकारले कविताहरूको सँगालो “भावनाका प्रतिबिम्बहरू” पुस्तक लेखी
प्रकाशन गर्न लाग्नुभएकोमा प्रकाशिका चण्डेश्वरी ताम्राकारलाई हार्दिक
धन्यवाद एवं शुभकामना छ । साहित्यको विभिन्न विधामा कवि सुरेश
ताम्राकारको कलम अगाडि बढिरहोस् भनि फेरि शुभकामना प्रकट गर्दछु ।

तुयुकाजी ताम्राकार
९८४१४८४५४६
पनौती

शुभकामना र

पनौतीका शैक्षिक व्यक्तित्व एवं साहित्य अनुरागी श्री सुरेश ताम्राकार, पनौती भेगमा सचेत एवं जुझारु व्यवहारका धनी हुनुहुन्छ । पनौतीमा रहेर आफूले भोगेका जीवनका आरोह एवं अवरोहहरूका अनुभूतिहरूलाई र समाजका सरल एवं दुर्लभ पक्षहरू बीच आफ्ना विचारहरू अक्षरका माध्यमबाट “भावनाका प्रतिविम्बहरू” मार्फत् चिरस्थायी बनाउने प्रयत्न गर्नुभएको देख्न पाउँदा खुशी लागेको छ । यथार्थमा समाजमा रहेर आफ्ना भावनाहरू कविताको माध्यमबाट अरुलाई सचेत बनाउने कर्म आफैमा महत्वपूर्ण कार्य हो । साहित्यमा लाग्नु वा रचना गर्नु आफैमा कठिन कार्य हो भने यसका पाठकहरू पाउनु र भावना बुझ्नु भन्ने कठिन कार्य हो । यस्तो सत्मार्गमा लाग्ने उत्साह सहित सचेत नागरिकको हैसियतबाट आफ्नो जिम्मेवारी बोधका साथ लेखन कार्यमा लाग्नुभएकोमा धेरै धन्यवाद छ ।

आगामी साहित्यिक यात्रा निरन्तर रहोस् भन्ने शुभेच्छासहित शुभकामना !

श्रीकुमार सुवाल
क्याम्पस प्रमुख
इन्द्रेश्वर क्याम्पस
पनौती

हार्दिक शुभकामना

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला हाल पनौती नगरपालिका वडा नं-४ निवासी मेरा बाल्यकालदेखिका हितैषी मित्र तथा अरुणोदय अ.मा.वि.का संस्थापक श्री सुरेश ताम्राकारले विभिन्न विधालाई समेटेर ज्ञानमूलक “भावनाका प्रतिबिम्बहरु” नामक कविता सङ्ग्रह प्रकाशन गर्न लाग्नुभएको थाहा पाउँदा म लगायत सम्पूर्ण विद्यालय परिवार नै हर्ष र खुसीले प्रफुल्ल भएका छौं ।

हाँसी खेली दुइदिन कहाँ जान्छ यो जिन्दगानी

को लैजाला अमरपुरमा फूलको यो जवानी

यस्तै कविताका श्लोकसँग आधारित रहेर धन सम्पत्ति घरभरि भरेर भन्दा पनि बजार भरि ज्ञान छरेर शिक्षा र समाजसेवामा अनवरतरूपमा लागि रहने साहित्य फाँटका नवउदयमान चम्किला नक्षत्रद्वारा प्रकाशित यस भावनाका प्रतिबिम्बहरु कविता सङ्ग्रहबाट प्रचुर मात्रामा ज्ञानको खुराक बनी पाठकवर्गको हृदयको कुनासम्म स्पर्श गर्दै ज्ञानका रश्मिले छेड्न सकोस् भन्ने आशा लिएका छौं ।

अन्त्यमा यस प्रकाशनले प्रकाशक तथा लेखक सबैको आत्माबल बलियो बनाओस् । ज्ञानको क्षितिज फराकिलो बन्दै जाओस् । आगामी दिनमा दर्जनौ कृतिहरु प्रकाशित हुँदै जाओस् यो हाम्रो शुभकामनासँगै उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं ।

केदारनाथ आचार्य

प्रिन्सिपल

तथा विद्यालय परिवार

आरुणो भनाइ

कविता भावनात्मक अभिव्यक्ति हो, मानवीय सृजना हो । सुन्दर कलाको उजागर गर्ने माध्यम हो । सम्मुन्नत सोच, परिष्कृत विचारद्वारा सृजित कविताको रस शुरुमा बुझ्न गाह्रो हुँदोरहेछ । जब रस बुझिन्छ, कवि अनि कवितामा मोह बस्दोरहेछ जसको माध्यमबाट मनलाई आनन्दित तुल्याउँछ । शुरुमा मलाई कविताप्रति मोह थिएन । स्वयम् आफूलाई कविता पढ्न अल्छी लाग्दथ्यो । तर जबजब कविताको अर्थ बुझ्दै गएँ तब स्वयम् यसमा रमाउन थालें । जसको कारण सर्वप्रथम “भावनाका प्रतिविम्बहरु” नामक कविता सङ्ग्रह प्रकाशित हुनुको कारण बन्यो । जब म कविता कोर्न थालें केही नमिलेको भान भयो । कविता लेखी परिवारको सामू वाचन गर्दा सबै हाँसे तर पनि मैले लेख्ने कार्य रोकिनँ । अरुणोदय स्कूलमा कविता प्रतियोगिता हुँदा विद्यालयका प्रिन्सिपल केदारनाथ आचार्य, स.प्र.अ. विष्णु प्र. दाहाल, कृष्ण के.सी., नेपाली शिक्षक ज्ञानु गौतम लगायत थुप्रै शिक्षकहरुले प्रेरणा दिनुभयो । फलस्वरूप यो कृति तयार भएको हो । यो कृति तयार गर्न सहयोग गर्ने स. प्राध्यापक रामहरि दाहाल सर, कम्प्युटर टाइप गर्ने लिजा पसखें तथा प्रिन्टिङ्ग गर्न सहयोग गर्ने गुरु शम्भु प्रसाद सुवेदीलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै मेरो यो कृति प्रकाशित गरिदिने चण्डेश्वरी ताम्राकारलाई धेरै धेरै धन्यवाद टक्क्याउन चाहन्छु ।

प्रकाशिका चण्डेश्वरी तामाकारको तर्फबाट

कविता मलाई मन लागेको विधा होइन । रेडियो, टेलिभिजनबाट कविता सम्बन्धी कार्यक्रम आउँदा कहिल्यै हेरिएन । सुरेश सरले समय समयमा कविता कोर्दा र वाचन गर्दा काम छैन यो कविता भन्ने गर्दथे । मलाई लाग्दथ्यो उहाँले समय बिताउन मात्र केही लाइन कविता कोरेको हो । तर केही समयपछि आएर उहाँको लगाव देखेर कविता लेख्दा र वाचन गर्दा सुनेर बस्न थालें । साँच्चिकै कविताले वास्तविक मनको भाव व्याख्या गर्ने कुरा बोध गरे । उहाँले “मेरी उनी” भनी कविता वाचन गर्दा स्वयम् मेरो व्याख्या गरेको जस्तो लाग्यो । उहाँले लेखेको कविता बिदाको दिनमा अध्ययन गर्दा केही कविताले मेरो मन छोयो । फलस्वरूप यो कविता सङ्ग्रह प्रकाशन गर्न सुझाव दिए । उहाँले खर्च धेरै लाग्ने बताउनुभयो । उहाँको लगाव देखेर म प्रकाशित गरिदिन्छु भन्ने लाग्यो । त्यसपछि मैले जम्मा गरिराखेको पैसा निकाली उहाँलाई दिए । उहाँ अत्यन्तै खुशी हुनुभयो र मलाई पनि ज्यादै खुशी लाग्यो । वास्तवमा उहाँले पहिला पनि थुप्रै लेख रचना पत्रपत्रिकामा प्रकाशित गरिसक्नुभएको थियो जुन प्रशंसनीय छ । साथै आउने दिनमा अझ नयाँ नयाँ साहित्यिक क्षेत्रका विधाहरू समाजलाई दिन सक्नुहोस् यही शुभकामना ।

सि.नं	विषय	पेज
१	बुद्ध बनाइदेउ	११
२.	एकजुट भई लागनु छ	१२
३.	आफू आफैलाइ सोध्छु	१३
४.	हाम्रो हार्दिक सलाम	१४
५.	एक मुष्टी स्वास	१५
६.	खुशी	१६
७.	मेरी उनी	१७
८.	आमाको चुम्बन	१८
९.	नयाँ नेपाल यस्तै हुने भो	१९
१०.	चन्द्र र सूर्यको सम्बन्ध	२०
११.	प्रयत्न गर्नु	२१
१२.	मिलेर बाँचौ सधैं भरि मस्ति	२२
१३.	जीवन एउटा गीत	२३
१४.	सुनौलो भविष्य	२४
१५.	महिलाको जस्तो मन	२५
१६.	खबरदार	२६
१७.	भूइँचालोको सन्देश	२७
१८.	विश्वास गर्दा गर्दै भूल	२८
१९.	भूकम्पको सम्झना २०७२	२९
२०.	संसार शान्त	३०
२१.	मेरो प्यारो देश	३१
२२.	अन्त्य	३२

बुद्ध बनाइदेऊ

मेरो प्यारो तारा, जुन बनिदेऊ
मेरो प्यारो सार, संगीत बनिदेऊ

फूल तिमी बनेर, सुवास छरिदेऊ
जून तिमी बनेर, मार्ग देखाइदेऊ

मोनालिसा बनेर, मुस्कान छरिदेऊ
सगरमाथा बनेर, शिर उठाइदेऊ

निर्माणकर्ता बनेर राष्ट्र बनाइदेऊ
सारा जनता नेपालीलाई बुद्ध बनाइदेऊ

एकजुट भई लाग्नु छ

हातमा कलम बोकेकी नानी
भोलामा किताब भिरेकी सानी
अगाडि बढ्नु छ
राष्ट्रसेवा गर्नुछ ।

सगरमाथा जस्तो उज्यालो मुहार
बुद्धको जस्तो शान्तिको आधार
निर्माण गर्नुछ
सुखको आधार खोज्नुछ

गोर्खाली हामी शिर उठाई
नारीपुरुष सबै हातमा हात मिलाई
अगाडि जानु छ
एकजुट भई लाग्नु छ ।

आफू आफैलाई सोध्छु

म गायक त होइन तर राष्ट्रिय गीत गाउँछु
 म लेखक त होइन तर समसामयिक लेख लेख्छु
 म कवि त होइन तर गद्यात्मक कविता कोर्छु
 म देशभक्त त होइन तर देशभक्त सर्वोपरि ठान्छु ।

म हिमाल त होइन तर हिमाल जस्तै निश्चल छु
 म पहाड त होइन तर लालीगुराँस फुलाइदिन्छु
 म तराई त होइन तर राष्ट्रलाई पुराने अन्न फलाइदिन्छु
 म प्रकृति त होइन तर समय सापेक्ष उथलपुथल ल्याइदिन्छु ।

म नदी त होइन तर सलल बगिदिन्छु
 म वायु त होइन तर फरर बहिदिन्छु
 म धर्ती त होइन तर सबैकुरा सहिदिन्छु
 म साधु त होइन तर साधु जस्तै लगाइदिन्छु ।

म गुरु त होइन तर चेलाभन्दा फरक छु
 म ज्ञानी त होइन तर अज्ञानीभन्दा फरक छु
 म पुरातन त होइन तर आधुनिकभन्दा फरक छु
 खै म को हुँ आफू आफैलाई सोध्छु ।

हाम्रो हार्दिक सलाम

प्रकृतिको सानो गाउँमा मेरो सुन्दर देश
जुन देशमा हुर्के बढेँ, त्यस्तै मेरो भेष

हिमाल, पहाड, तराई मेरो सुन्दर गाउँ
जुन गाउँमा जन्मेँ बढेँ, त्यस्तै मेरो नाउँ

बुद्ध, सीता, भृकुटीको जन्म नेपाल गाम
जुन गाममा खेलें बढेँ, त्यस्तै मेरो काम

सगरमाथाको देशलाई हाम्रो हार्दिक सलाम
जुन सलाम जनतालाई नेपाल तमाम ।

एक मुट्ठी स्वास

किन खोज्छु यो मन
परदेश जानलाई ?
किन रोज्छु यो मन
पराधीन हुनलाई ?

किन लालायित हुन्छु यो मन
अर्काको दास बन्नलाई ?
किन सोच्छु यो मन
आफैभित्र हराउनलाई ?

किन चञ्चल छु यो मन
आफ्नो प्रेम झल्काउनलाई ?
किन भत्किन्छु यो मन
राष्ट्र अनि जनता सम्झनलाई ?

किन धड्किन्छु यो मन
आफ्नो परिवार सम्झनलाई ?
किन रोकिन्छु यो मन
आफ्नो एक मुट्ठी स्वास रोक्नलाई ?

खुशी

विद्यार्थी खेलन पाए खुशी
शिक्षक तलब पाए खुशी
व्यापारी नाफा पाए खुशी
किसान अन्न पाए खुशी ।

पूजारी भेटीमा खुशी
नेता भोटमा खुशी
वकिल मुद्दा लम्ब्याउँदा खुशी
डाक्टर अंग काट्दा खुशी ।

गायक गाउन पाउँदा खुशी
संगीतकार बजाउन पाउँदा खुशी
पाइलट उड्न पाउँदा खुशी
ड्राइभर गुड्न पाउँदा खुशी ।

सासु बुहारीले सबै काम गरे खुशी
बुहारी सासूको कुरा काट्न पाए खुशी
श्रीमान् श्रीमतीले चिटिक्क लगाए खुशी
श्रीमती श्रीमानले तलब बुझाए खुशी

हाकिम अर्डर दिँदा खुशी
कर्मचारी ठग्न पाए खुशी
अरु अरुमा खुशी
बुद्धिमानी सधैं दुःखी ।

मेरी उनी

मेरी उनी साह्रै गुणी
रिसाउँदा साह्रै रुने
खुशी हुँदा गीत गाउने
पीर पर्दा रन्थनिने ।

खर्च गर्दा बचाउन सिकाउने
आम्दानी गर्दा निकैरमाउने
सहयोग गर्दा मुखै चम्काउने
नबोली बस्दा आफैँ भट्भट्याउने ।

कसैले केही भन्दा मन दुःखाउने
मैले सम्झाउँदा मुस्कुराउने
फुर्सदमा बस्दै नबस्ने
सधैँ काम मात्र सम्झाउने ।

प्रगति गर्न सधैँ प्रेरणा दिने
नकारात्मक कार्य गर्न रोक लगाउने
अरुले अरु भन्ने
मेरो विचारमा उनी जान्ने ।

आमाको चुम्बन

नखोज तिमी मलाई बाहिर
म त तिम्रै आँखाको नानीमा बसिरहेको छु ।
नसोध तिमी मलाई
म त तिम्रै प्रेममा डुबिरहेको छु ।

नहाँस तिमी मलाई
म त तिम्रै खुशीको लागि इश्वरसँग प्रार्थना गरिरहेको छु
खिल्ली नउडाउ तिमी मलाई
म त छिया छिया परेको घाउ कोट्याइरहेको छु ।

धोका नदेउ तिमी मलाई
म त तिम्रै साथको लागि कल्पना गरिरहेको छु ।
गाली नगर तिमी मलाई
म त तिम्रै लागि आमाको चुम्बन लिने प्रयास गरिरहेको छु ।

नयाँ नेपाल यस्तै हुने भो

खान, लाउन, बस्न ज्यादै टेन्सन भो
नयाँ जागिर खाऊँ भने उमेरले पेन्सन भो
जवानीमा समाजसेवा गर्दा पैसा सामान्य भो
अहिले आएर ती सबै असामान्य भो ।

रिसराग बेमेल भगडालु समाज भो
माया, स्नेह आपसी सम्बन्ध कहाँ लुकाउने भो
काटमार, बलात्कार अपराध बढिरहने भो
अशान्ति, लुट, भ्रष्ट्रचार सधैं रहने भो ।

कहिले बन्ने नयाँ नेपाल सधैं अशान्त भो
रुनु न हाँस्नु प्राकृतिक विपत्तिले सिद्धिने भो
सक्ने बाँच नसक्ने मर्ने भो
के गर्ने साथी नयाँ नेपाल यस्तै हुने भो ।

चन्द्र र सूर्यको सम्बन्ध

चारैतिर अँध्यारो मात्र देख्नेहरू
 एकपल्ट बिहानीको लाली हेर
 सधैं तुषारो मात्र देख्ने आँखाहरू
 एकपल्ट धर्तीको हरियाली हेर

आफू जन्मनुलाई अर्थबिहीन भन्नेहरू
 एकपल्ट बगैँचाको माली बनेर हेर
 निराश मात्र भई बाँच्ने मानिसहरू
 एकपल्ट कमिलाको काम गरी हेर

अरुको सम्बन्ध बिगार्न खोज्नेहरू
 एकपल्ट माटो र पानीको सम्बन्ध हेर
 सबैको सम्बन्ध व्यर्थ भन्नेहरू
 एकपल्ट चन्द्र र सूर्यको सम्बन्ध हेर ।

प्रयत्न गर्नु

साना साना नानीहरू
भोलि ठूला हुन्छौ
तिमी ठूलो भएपछि
असल मान्छे हुन्छौ।

बाबा आमा गुरुबालाई
सधैं आदर गर्नु
आफुभन्दा सानालाई
सधैं प्रेम गर्नु।

असल विचार राम्रो ज्ञानलाई
कहिल्यै नबिसिनु
विद्यालय र साथीलाई
सधैं माया गर्नु।

देश र जनतालाई
सर्वोच्चमा राख्नु
देशभक्त बन्नलाई
सधैं प्रयत्न गर्नु।

सगरमाथा, बुद्ध अनि
भृकुटीलाई सम्झनु
आफु पनि राम्रो बन्न
सधैं प्रयत्न गर्नु।

मिलेर बाँचौ, सधैँ मरि मस्ति

मानव जगत प्रकृतिको सृष्टि
यसको संरक्षण हाम्रो दृष्टि
मिलेर बिताऔँ जीवन मस्ति
गरौँ सधैँ इश्वरको स्वस्ति

नगरौँ व्यवहार अमिल्दो असती
मायाप्रिती प्रवृत्ति जस्ती
सधैँ बनौँ मानवका हस्ती
कसैलाई नदिउँ अब धेरै सास्ती

संरक्षण गरौँ मानव वस्ती
वन जोगाऔँ, रुख रोपौँ छ्यास्छ्यास्ती
बढाऔँ जीवजन्तु र संरक्षण गस्ती
मिलेर बाँचौँ सधैँभरि मस्ति

जीवन एउटा गीत

जीवन एउटा परीक्षा
उत्तीर्ण होस् मेरो सदिच्छा
फूलको असल गुच्छा
पहिन्याइदिने मेरो इच्छा

जीवन एउटा समस्या
सजिलैपार गरोस् मेरो तपस्या
भगवानले गरोस् सदैव रक्षा
हरेक दिन नहोस् परीक्षा

जीवन एउटा खेल
पकाइदिनुहोस् त्यसलाई सेल
नजानुहोस् कहिल्यै जेल
सधैं बनोस् परिवारमा मेल

जीवन एउटा गीत
भरिदिनुस् त्यसलाई संगीत
मान्नुहोस् सधैं रित
गरिदिनुहोस् त्यसलाई प्रित

जीवनमा गर्नुहोस् ध्यान
बन्नुहोस् सबैको फ्यान
लिनुहोस् अनि चैन
पगलनुहोस् बनि मै न

सुनौलो भविष्य

क्रान्तिका नाममा रगतको होली खेल्यो
परिश्रम, परिवार अनि आफन्त गुम्यो
आखिरमा के उपलब्धी जनताले पाए
नेपालले आफ्नो ज्ञानमान सबै गुमायो

बीस हजार नेपालीले बलिदान दिए
आखिरमा बलिदानको उपलब्धी शून्य भयो
कयौं बालबालिका टुहुरा भए
नेपालको अर्थव्यवस्था जीर्ण भयो

नेताहरू सबै करोडपति भए
जनताहरू भन्भन् कङ्काल भए
अपराध, हिंसा र बलात्कार बढ्यो
देशलाई परिवर्तन गर्ने स्वाङ रच्यो

पुनः जनताको लागि लड्नुपर्नेभयो
नेता होइन जनता बन्नका लागि लड्नुपर्नेभयो
सुनौलो बिहानी ल्याउनुपर्‍यो
भविष्यलाई सुनौलो पार्नुपर्‍यो

महिलाको जस्तो मन

महिला जननी तपस्वी एवं धर्ती हुन्
तिनलाई बुझ्दै नबुझ्ने मूर्ख पति हुन्
घर, छोराछोरी सम्हाल्ने तिनै महिला हुन्
पतिलाई सक्षम बनाउने तिनी सक्षम हुन्

संस्कृति, पर्व इष्टमित्रमा रमाउने तिनै हुन्
सामाजिक वातावरण सरसफाइ तिनैको कारण हुन्
आफ्नोमा आफ्नोपन तिनैले गर्दा छन्
यो तथ्यहरू भन्ने हाम्रा पुर्खा हुन्

कुरा स्पष्ट नभई कराइरहने यिनै हुन्
सानो कुरालाई ठूलो बनाउने यिनै हुन्
कतिपय समयमा हुन्छन यिनै सुन
आफूले भनेको जस्तो नभए घुम्छन् फनफन

पुरुषको सोचाइमा अपूर्ण यिनै कारण हुन्
हुँदैन सधैं आजको जस्तो जून
पुग्दैन कहिले मानिसलाई धन
चाहिन्छ ठूलो महिलको जस्तो मन

खबरदार

आफ्नो स्वतन्त्रता अधिक मन पराउने नेताहरु
कहिले जनताको स्वतन्त्रता बारे सोचेका छौं?

छैन भने,
सिस्नु र दहीको भोल खाए हुन्छ ।
पवित्र गाइले फाल्ने मल खाए हुन्छ ।
संविधानको नाममा धान खान पल्केकाहरु

जनताको नाम लिई जनताकै टाउकोमा
ताण्डव नृत्य देखाउन लाज लाग्दैन ?
जनताको अगाडि न्यायाधीश भनेर पछाडि
भेडा भन्नेहरु

खबरदार !
अब जनता जागिसकेका छन् ।
सत्य असत्य छुट्याउने भएका छन् ।
अब तिमीहरुले ढाट्ने दिन गैसक्यो ।
उज्यालो बिहान भैसक्यो ।

भुइँचालोको सन्देश

भुइँचालो आयो धरहरा प्राचीन स्मारक सखाप भो
एघार हजार जनताको ज्यान लियो हजारौं घाइते भो
लाखौं घर भत्कियो चर्कियो सबैको मन थर्किने भो
बारपाकको कम्पन फैलियो, १४ जिल्ला विनाश भो

खाना, वास, पालको सहारा लिन बाध्य भो
धनी, गरिब, सडक अनि बारीको पाटामा बास भो
बाँडी र चुँडी खाना खान एकत्रित मन भो
कस्तो निष्ठुरी भूकम्प राक्षस बनी तर्साउने भो

शिक्षा, व्यापार उद्योग अनि जीवन शैली ध्वस्त भो
संस्कृति, सम्पदा, रहनसहन सबै ध्वस्त भो
अब निराश भई होइन, एकजुट भई उठ्ने बेला भो
संसारलाई नेपालीको परिचय दिने बेला भो

सम्पूर्ण सीप, क्षमता, दक्षता प्रस्तुत गर्ने बेला भो
भोलिका सन्तती सुरक्षित बनाउन नीति ल्याए भो
समझदारी र विश्वासको वातावरण सृजना गर्ने बेला भो
यही नै सन्देश दिनको लागि भुइँचालो आएको हो

विश्वास गर्दागर्दै भूल

कसैको याद गर्दागर्दै जीवन गुमाएछु
 पुनः कसैको साथ पाई जीवन सिँगारेछु
 तर खै के भन्नु यस्तै हुँदै अब त
 जीवन गुजारेछु

बाल्यकालमा चकलेट, खेल अनि साथीभाइ
 युवावस्थामा खान, घुम्न अनि आफ्नो प्रियसीलाई
 तर अहिले लाग्छ होइन ती सबै फूल
 सबैलाई उत्तिकै विश्वास गर्दागर्दै भएछ भूल

कपाल फुल्यो दाँत भ्रम्यो चाउरी पर्न थाल्यो
 साथी संगी टाढी गयो आफन्त मोड्न थाल्यो
 जता हेर्न्यो दुःखै दुःख रहेनछ सुख शान्ति
 नहोस् कसैलाई जीवनदेखि भ्रान्ति

भूकम्पको सम्झना २०७२

आफू चालिस वर्षको हुँदा भूकम्प आयो
केटाकेटी वृद्ध सबै निकै डराए ।
गोरखाको बारपाक केन्द्रले मापन गर्‍यो ।
७.८ रेक्टर केन्द्रले मापन गर्‍यो ।

आठ हजार पाँच सय नेपालीको मृत्यु भयो ।
६ लाख घरहरू ध्वस्त भयो ।
२० हजार नागरिक घाइते भए ।
सरकारलाई विकास गर्न निकै गाह्रो प‍यो ।

दोस्रो पटक ७.३ रेक्टर स्केलको आयो ।
दोलखा जिल्ला केन्द्र बनि थप ध्वस्त भयो ।
मानिसहरू डराई डराई पाल खोज्न थाले ।
भगवान् भगवान् भनी सबै पुकार्न थाले ।

न खाना न खाजा चाउचाउ नै रोज्न थाले ।
मानिसहरू धेरै कुरा आफै भुल्न थाले ।
चन्द्रमा उल्टो भनि होस् हराउन थाले ।
अर्थ पनि अनर्थ भयो डर बढ्न थाले ।

थुप्रैलाई निन्द्रा नलागी रात लामो हुन थाल्यो ।
घरको साइज नापीनापी सबै बस्न थाले ।
सयौँपटक पराकम्पन आउन थाल्यो ।
यसरी नै दिनचर्या शुरु अन्त्य भयो ।

नानाथरीका हल्लाहरू सधैं चलन थाल्यो ।
बुढापाका केटाकेटी सबै टुवाल्ल पर्न थाले ।
अब शोक होइन शक्तिमा जीवन बदल्न थाले ।
यसरी भूकम्प २०७२ को सम्झना गर्न थाले ।

संसार शान्त

राष्ट्र रोएको बेला
जनता कसरी खुशी होला
देशभक्ति बिर्सेको बेला
नेपाल कसरी शान्त होला

मनमा त्रास छाएको बेला
कसरी मानिसले कार्य गर्ला
प्रकृतिबाट सन्त्रास छाएको बेला
कसरी मानिसको हित गर्ला

मनमा शान्ति नभएको बेला
कसरी संसार शान्त होला
दिमागले काम गर्न छोडेको बेला
कसरी देश अगाडि बढ्ला

ध्यान लिन भएको बेला
मात्र मन शान्त होला
मन शान्त भएको बेला
मात्र संसार शान्त होला

मेरो प्यारो देश

संस्कृतिले सजिएको मेरो देश
 सहिदहरूको रगतले पोतिएको मेरो देश
 गोर्खाली वीरताले परिचित मेरो देश
 भृकुटी, सीता, अरनिकोको मातृभूमि मेरो देश

सगरमाथा उत्तरमा चम्किएको मेरो देश
 गौतम बुद्धले शान्ति छरेको मेरो देश
 हिमाल पहाड तराईजनजातिको मेरो देश
 अनेकतामा एकता भएको मेरो देश

६ हजार नदीहरू अविरल बगेको मेरो देश
 ४ जात ३६ वर्णसहित १०३ आदिवासी जनजातिको देश
 हिन्दू, बौद्ध, मुस्लिम र क्रिष्चियनको सहिष्णुता भएको मेरो देश
 यस्तै यस्तै विशेषताहरूले भरिएको मेरो प्यारो देश

अन्त्य

हिमाल आफै हाँसेजस्तो
 धर्ति आफै नाचेजस्तो
 फुलहरु आफै फुलेजस्तो
 मन आफै डुलेजस्तो

मुख हैन आखाँ बोल्छ
 भाका हैन मुटु चल्छ
 जीवनको शीतल छहारीमा
 छाया हैन माया खुल्छ ।

आत्माबाट प्रश्न सोध्छ
 मनबाट माया बस्छ
 एकै छिनको जीन्दगी
 वास्तवमा गएर अन्त्य हुन्छ ।